



令和7年11月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

新下関学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
4火	ごはん 卵スープ 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	鶏卵 生揚げ、豚肉		にんじん、ねぎ にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ たまねぎ オレンジ	ごはん でんぶん 砂糖、でんぶん		594 kcal 24.0 g 1.4 g	727 kcal 28.4 g 1.7 g	
5水	パン 野菜のカレー煮 シーフードサラダ	牛肉 まぐろ水煮	わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース もやし、きゅうり、スイートコーン	パン じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	579 kcal 25.4 g 2.5 g	717 kcal 31.0 g 3.3 g	
6木	ごはん わかめスープ ピビンバ	豆腐 牛肉、赤みそ、鶏卵	わかめ	ねぎ ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、えのきたけ にんにく、白ねぎ、もやし	ごはん 砂糖	ごま、サラダ油、ごま油	555 kcal 24.2 g 1.9 g	678 kcal 28.6 g 2.2 g	
7金	(いい歯の日)11月8日はいい歯の日です。歯の健康のために、カルシウムの多い食品、かみごたえのある食品を多く使った献立です。									
	ごはん さつま汁 鯨の竜田揚げ かみかみあえ	鶏肉、生揚げ、赤みそ 鯨肉		にんじん、ねぎ にんじん	だいこん、しめじ きゅうり、ごぼう	ごはん さといも 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま、ごま油	605 kcal 27.5 g 1.7 g	741 kcal 32.8 g 2.2 g	
10月	(台湾米の日)この日は台湾から寄付していただいた「台湾米」を使っています。味わっていただきます。※今年度中、台湾米は通常のお米とブレンドして提供する場合があります。									
	ごはん 豆腐の中華煮 細切りサラダ ふりかけ(こんぶ)	豆腐、豚肉、かまぼこ	ひじき	にんじん、こまつな にんじん	はくさい、たまねぎ、しょうが だいこん、もやし	ごはん でんぶん、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	597 kcal 23.8 g 1.7 g	729 kcal 28.3 g 1.9 g	
11火	ごはん ピリ辛肉じゃが 切り干し大根のサラダ	豚肉、ちくわ、生揚げ まぐろ水煮		にんじん、さやいんげん にんじん	たまねぎ、にんにく 切り干し大根、きゅうり	ごはん じゃがいも、砂糖 ごま、ごま油 マヨネーズ(卵なし)		627 kcal 25.1 g 1.5 g	771 kcal 29.9 g 1.7 g	
12水	パインパン きのこスパゲティ ピーンズサラダ	ベーコン 大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん にんじん	エリンギ、しめじ、生しいたけ たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	パインパン スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油、ごま油	600 kcal 23.6 g 2.5 g	761 kcal 28.9 g 3.1 g	
13木	(郷土料理:いとこ煮)冠婚葬祭や盆正月などの行事に昔からよく作られる郷土料理です。小豆と白玉団子は必ず入りますが、その他の食材は地域や家庭によってさまざまです。									
	牛飯 あじカツ 赤しそあえ いとこ煮	牛肉 アジカツ あずき		にんじん にんじん、赤しそ	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース スイートコーン、きゅうり	アルファ化米、もち米 しらたき、砂糖 白玉もち、砂糖	サラダ油 揚げ油	651 kcal 23.3 g 2.4 g	757 kcal 26.8 g 2.7 g	
14金	ごはん ハヤシライス チーズサラダ りんご	牛肉、鶏レバー	チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ キャベツ、きゅうり りんご	ごはん 砂糖	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	617 kcal 21.1 g 2.2 g	757 kcal 25.1 g 2.8 g	
17月	(地場産週間)17日から21日は地場産週間です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をよく味わいましょう。									
	ごはん ビーフ汁 県産あじのケチャップ炒め ヨーグルト	県産豚肉、かまぼこ 県産あじ小口切り	県産ヨーグルト	にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん ビーフ汁 でんぶん、砂糖		629 kcal 26.5 g 1.5 g	761 kcal 30.9 g 2.3 g	
18火	ごはん 親子煮 磯香あえ 県産小魚	県産鶏肉、鶏卵、ちくわ	県産きざみ焼のり 県産小魚	にんじん こまつな	たまねぎ、グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油	580 kcal 25.6 g 1.5 g	702 kcal 29.8 g 1.7 g	
19水	パン 県産りんごジャム チキンピーンズ 大根サラダ	県産鶏肉、県産大豆 まぐろ水煮		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース、しめじ だいこん	パン 県産りんごジャム じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	609 kcal 26.7 g 2.1 g	747 kcal 32.3 g 2.8 g	
20木	(地場産給食)みそ煮込みうどんの「だいこん」は山口県でとれたものを使用します。									
	減ごはん みそ煮込みうどん れんこんのきんぴら	県産鶏肉、かまぼこ 油揚げ、赤みそ 県産豚肉、角天		にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	だいこん、はくさい 県産れんこん	ごはん 県産うどん しらたき、砂糖	ごま、サラダ油	565 kcal 21.3 g 2.5 g	699 kcal 25.5 g 3.2 g	
21金	(やまぐち郷土料理の日:けんちょう)豆腐と大根を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けて汁気がなくなるまで煮含めた郷土料理です。その他の食材は地域や家庭によってさまざまです。 (地場産給食)けんちょうの「さといも」は下関市の吉田地区でとれたものです。「みかん」は下関市や山口県でとれたものを使用します。									
	ごはん けんちょう ゆずきちあえ みかん	県産豆腐、油揚げ	しらす干し	にんじん にんじん	だいこん はくさい、ゆずきち酢 みかん	ごはん さといも、砂糖 砂糖	サラダ油	597 kcal 23.5 g 1.5 g	722 kcal 27.7 g 1.8 g	
25火	ごはん かきたまみそ汁 タンドリーチキン 梅がつおあえ	鶏卵、豆腐、赤みそ 鶏肉、豆乳 かつおぶし		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ にんにく キャベツ、きゅうり、ねり梅	ごはん	サラダ油	592 kcal 26.4 g 2.3 g	722 kcal 31.7 g 2.7 g	
26水	パン キャベツと豆腐のスープ 豚肉のコロッケ ほうれん草のサラダ セレクトデザート	豆腐、ベーコン		にんじん、ねぎ ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、しょうが もやし、スイートコーン	パン 豚肉のコロッケ 砂糖	揚げ油 サラダ油	661 kcal 23.3 g 2.5 g	833 kcal 28.7 g 3.1 g	
	【セレクト給食】かぼちゃプリン・かりんごゼリーの選択です。						かぼちゃプリン りんごゼリー			
27木	(和食の日)11月24日は和食の日です。和食献立は、だしのうま味で少しの調味料でもおいしい味わいになり、塩分を減らすことができます。									
	ごはん すまし汁 いわしのかばすレモン煮 大豆の五目煮	豆腐、はんぺん、おわん種 いわしかばすレモン煮 大豆、鶏肉		ほうれんそう にんじん、さやいんげん にんじん	たまねぎ、えのきたけ ごぼう、しいたけ	ごはん こんにゃく、砂糖	サラダ油	596 kcal 26.8 g 2.0 g	728 kcal 32.4 g 2.5 g	
28金	大根めし 春巻き くきわかめあえ 型抜きチーズ	鶏肉、角天、油揚げ 春巻き	わかめ佃煮 チーズ	にんじん	だいこん キャベツ、きゅうり	アルファ化米、もち米	サラダ油 揚げ油	635 kcal 22.1 g 2.5 g	748 kcal 25.1 g 3.0 g	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回しています)。